

Centrum Aktywności Seniorów Dobrej Nadziei

adres - ul. Batorego 5, 31-135 Kraków

kontakt - tel. 662 383 382

e-mail – sdn.cas@gmail.com**CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	09:00-13:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-13:00

O BOWIĄZUJE OD 01 GRUDNIA 2023**Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15-11:15	Zajęcia Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 25.12. zajęcia nie odbywają się
	11:40-12:40	Zajęcia Taniec w kręgu	Sala YMCA, ul. Krowoderska 8, parter Uwaga: w dn. 25.12. zajęcia nie odbywają się
wtorek	10:00-11:00	Zajęcia Ciekawy Kraków	Sala CAS- piętro Uwaga: w dn. 26.12. zajęcia nie odbywają się
	11:00-12:00	Zajęcia Trening umysłu gr. I	Sala CAS- parter Uwaga: tylko w dniach 05.12., 12.12.
	12:00-13:00	Zajęcia Trening umysłu gr. II	Sala CAS- parter Uwaga: tylko w dniach 05.12., 12.12.

środa	11:00-13:00	Spotkania brydżowe	Sala CAS- parter
	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- wspólne kołędowanie	Uwaga: tylko w dniach: 20.12., 27.12.
	11:15-12:45	Quilling- kurs świąteczny	Sala CAS- piętro Uwaga: tylko w dniu 06.12.
czwartek	10:00-11:00	Ćwiczenia rozciągająco- izometryczne	Sala CAS- piętro Obowiązuje wygodny strój sportowy, obuwie na zmianę.
	11:15-12:15	Zajęcia Zdrowy Senior	Sala CAS- parter
piątek	11:00-13:00	Kawiarenka CAS- wspólne kołędowanie	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12.2023	11:00-12:00	Dekorowanie choinki CAS	Sala CAS- parter
07.12.2023	12:00	Koncert dla Seniorów	Centrum Kongresowe ICE Kraków, ul. Konopnickiej 17 Obowiązują wejściówki
08.12.2023	10:30-11:30	Międzypokoleniowe nikołajki w Szkole Podstawowej nr 7- spotkanie z uczniami 3 klasy SP	Obowiązują zapisy. Ul. Spasowskiego 8
13.12.2023	11:00-12:00	Spotkanie świąteczne	Spotkanie towarzyskie Sala CAS- piętro Obowiązują zapisy.
19.12.2023	11:00-13:00	Warsztaty: zwyczaje świąteczne w tradycji Krakowa	Sala CAS- piętro

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.